



## L'assiette anti-âge

Existe-t-il un secret pour garder sa forme physique et intellectuelle à travers les années ? Même si **Stephen King** a écrit : « on a peut-être l'âge de ses artères mais **le cœur n'a pas d'âge** », nous allons parler ici de notre assiette

### D'ABORD DES PROTEINES BIEN EQUILIBREES

- Pour maintenir une bonne **masse musculaire** qui a tendance à se réduire en vieillissant mais aussi pour **renforcer nos défenses** et pour **fabriquer nos neurotransmetteurs** qui tiennent un rôle dans notre humeur, notre motivation et notre mémoire.
- Idéalement, **alterner protéines animales** (poisson, viande blanche, œufs bio) et **protéines végétales** (céréales complètes et légumineuses).

### PUIS DE BONNES HUILES POUR LE CŒUR ET LE CERVEAU

- Les acides gras polyinsaturés (Omega 3, DHA, EPA...) sont essentiels pour la **fluidité** et la **flexibilité** des membranes de notre **cerveau**. De plus, ils agissent également comme **protecteur de notre cœur et de notre rétine**.
- Consommer **2 càs/jour d'huile bio** de colza, noix, pépin de courge etc...

### DES ANTIOXIDANTS AVEC LES FRUITS ET LEGUMES

- En vieillissant nous « rouillons » et générons des **radicaux libres**. Même si notre corps est naturellement organisé pour lutter contre cela, trop d'UV, de tabac, de stress et l'avancer en âge augmentent cette **oxydation**.
- **Mettez de la couleur dans votre assiette** : du **vert** (avocat, brocolis, kiwis...), de l'**orange** (carottes, melon, potiron...) et du **rouge** (fruits rouges) à adapter selon la saison.

### DES POLYPHENOLS COMME SECRET DE JEUNESSE

- Ces molécules du futur sont naturellement présentes dans les **tomates**, **aubergines**, oignons, épices (**curcuma** surtout), **chocolat noir >70%**, **fruits rouges**, **thé vert japonais** et le **vin rouge** (à boire avec modération).

### MOINS DE SEL ET MOINS D'ALIMENTS ACIDIFIANTS

- On consomme 8,5g/sel par jour alors que nos besoins sont de 1 à 2g seulement selon l'OMS. **Attention aux plats préparés et au pain !** Trop de sel favorise l'**hypertension**, la **rétenion d'eau** et la **fuite de calcium**.
- De plus **nous fragilisons nos os et l'ensemble de nos cellules** en consommant trop d'**aliments acidifiants** ([voir liste](#))

☞ **Pensez aussi à faire un peu d'exercice physique et dormir suffisamment !**

### Côté recette



#### Potion magique aux Shiitake :

Ce champignon aux milles vertus décliné ici en [vraie potion](#) à boire.

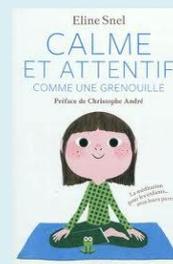
### L'Astuce en plus



#### Épilation naturelle écologique :

C'est tellement mieux de faire sa [recette épilation](#) soi-même !

### Le coin lecture



1 livre +CD d'**Eline Snel** pour aider nos petits à se poser, respirer et canaliser leur attention.

### Mon actualité et RDV

[Twitter](#), [Facebook](#) et mon [site](#)

Découvrez mes [recettes culinaires aux HE](#) ainsi que les ateliers des [Rencontres Cuisine et Santé](#).

Découvrez le [débat de santé](#) du [Club Courbevoie 3.0](#) en vidéo

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

[touatic@gmail.com](mailto:touatic@gmail.com)

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre